Gambaran Kebiasaan Makan, *Body Image* dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga
Description of Dining Habits, Body Image and Young Women Nutritional Status in Vocational High School 2 Sibolga (SMK)

Desty Adinda[1], Etti Sudaryati [2], Albiner Siagian[3]
[123]Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
Email corespondensi :adindadesty79@gmail.com

Track Record Article
Diterima :1 Juni 2020
Dipublikasi: 28 Juni 2020

Abstrak

Remaja seringkali mengalami masalah terhadap status gizinya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penerapan mengenai kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsinya, pemahaman gizi yang keliru yang dipicu oleh keinginan remaja memiliki tubuh yang langsing, kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu sehingga kebutuhan gizinya tidak dapat terpenuhi dengan baik. Penelitian ii bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasan makan, *body image*, dan status gizi remaja putri di SMK N 2 Sibolga. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel adalah 90 orang yang merupakan remaja putri. Penelitian ini dilakukan dengan menilai frekuensi makan dengan kuesioner, jenis makanan, menghitung asupan gizi dengan menggunakan metode *food recall* 24 jam. Status gizi dihitung dengan IMT/U. *Body image* diukur dengan menggunakan metode *Figure Rating Scale* (FRS). Berat badan siswi diukur menggunakan timbangan dan tinggi badan siswi menggunakan *microtoise*. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebagin besar kebiasaan makan dalam kategori baik sebanyak 98,0%, jenis makanan siswi 63,3% tidak beragam, konsumsi energi 95,6% tidak sesuai AKG, konsumsi protein 71,1% tidak sesuai AKG, konsumsi lemak 87,8% tidak sesuai AKG, dan konsumsi karbohidrat 91,1% tidak sesuai AKG. *Body image* negatif sebesar 56,7%. Status gizi siswi kurus 5,6%, gemuk 14,4%, dan obesitas 5,6%. Siswi diharapkan lebih memerhatikan kebiasaan makannya dengan cara menerapkan pola makan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Sekolah sebaiknya bekerjasama dengan puskesmas untuk melakukan penyuluhan mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal sesuai umur, sehingga siswi tidak salah merepresentasikan status gizinya sendiri, yang menyebabkan siswi memiliki persepsi *body image* negatif.

Kata Kunci: Kebiasaan Makan, *Body Image*, Status Gizi, Remaja Putri

Abstract

Teenagers often experience problems on nutritional status tht are influenced by several factor, such as implementation of the bad eating habits, wrong understandingof nutritio triggered by the desire of teenagers to have a slim body, excessive fondness towards a particular kind of food. This study aims to describe eating habits, body image, the nutritional status of female adolescent in SMK Negeri 2 Sibolga.This type of research was observational with cross sectional design. The sampling technique used is proportional stratified random sampling with sample were 90 people who the adolescent girls. This study was conducted by questionnaire, food type, calculate nutrient intake using a 24-hour food recall. Calculating nutritional status with BMI / U. Body image was measured by using the method of Figure Rating Scale (FRS). Body weight was measured using scales student and student body height using microtoise. Data analysis used descriptive analysis. The results of study showed most of eating habits of female adolescent in good categories as much as 98.0%, 63.3% female students the kind of food is not varied, 95,6% the energy consumption not correspond of RDA, 71,1% protein consumption not correspond of RDA, 87,8% the fat consumption not correspond RDA, and 91,1% the carbohydrate not correspond of RDA. Negative of Body image is 56.7%. The nutritional status of students skinny 5.6%, 14.4% fat and 5.6% obese.Students is expected to have paid more attention to his eating habits by adopting appropriate diet with Balanced Nutrition Guidelines. Schools should have a partnership with health centers to information disseminated regarding weight and height normal, so students not mistaken represent nutrition own status, so they do not have a negative body image.

Keywords: *Eating Habits, Nutritional Status, Body Image, Female Adolescents*

1. Pendahuluan

Masa remaja masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan. Masa remaja merupakan jembatan periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami pubertas dan perkembangan tubuh atau perubahan fisik yang drastis. Salah satu aspek psikologis dari perubahan tubuh dan perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh (*body image*) mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya dan hal ini dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar mereka (Buaton, 2019) (Weni, 2019).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor (*multifactorial*). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah *body image*, yaitu gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri, yang dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktual maka akan menimbulkan *body image* negatif (Anggraeni, 2015).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*). Gaya hidup remaja saat ini dapat dilihat dari kebiasaan makan, persepsi *body image* dan aktivitas fisik yang akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi dan berdampak terhadap kesehatan (Siregar, 2020). *Body image* negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja (Serly, 2015)

Perubahan dalam gaya hidup, terutama di perkotaan, karena adanya perubahan pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan kearah tidak seimbang. Perubahan gaya hidup pada golongan tertentu menyebabkan masalah gizi lebih berupa kegemukan dan obesitas.

Terkait dengan masalah gizi adalah masalah asupan makanan yang tidak seimbang. Secara nasional, prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 7,3% gemuk, 3,5% sangat gemuk (obesitas) dan prevalensi kurus 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Perubahan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2010) ke 2013 pada prevalensi remaja gemuk yaitu pada tahun 2010 remaja gemuk 1,4% dan pada tahun 2013

remaja gemuk 7,3%. Data ini menunjukkan bahwa setiap tahun semakin banyak remaja yang tidak seimbang dalam mengatur pola makan (Riset Kesehatan Dasar, 2013)

Prevalensi status gizi remaja di Sumatera Utara berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) diperoleh data sangat kurus 3,1%, kurus 7,8%, normal 75,6% dan gemuk 11% dan sangat gemuk/obesitas 2,5%. Prevalensi kekurusan dan kegemukan lebih tinggi diperkotaan dibandingkan pedesaan yaitu 9,7% dan 8,06% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Penelitian ini dilakukan di salah satu institusi pendidikan di kota Sibolga, Sumatera Utara, yaitu SMK Negeri 2 Sibolga. Remaja menengah atas dipilih karena prevalensi kegemukan dan kekurusan remaja usia 16-18 tahun mengalami kenaikan dari tahun 2007 ke tahun 2013 berdasarkan data Riskesdas tahun 2013. Tingginya permasalahan kesehatan cenderung tidak diketahui oleh dinas kesehatan kabupaten/kota disebabkan sistem informasi kesehatan tidak berjalan dengan baik(Siregar, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 35 siswi, diketahui bahwa 7,4% kurus, 12,5% gemuk, 5,7% obesitas, dan 74,4% normal. Angka ini lebih besar dibanding angka kegemukan nasional provinsi Sumatera Utara pada kelompok umur remaja. Sedangkan persepsi dari 35 siswi tersebut, sebanyak 40% remaja putri menggangap tubuhnya sudah ideal dan 60% lagi mengganggap belum ideal, ada yang merasa terlalu kurus dan terlalu gemuk. Hasil survei pendahuluan diketahui sebanyak 74,1% remaja putri suka mengonsumsi camilan sedangkan 25,9% lagi tidak suka mengonsumsi camilan. Remaja putri yang suka mengonsumsi buah dan sayur ada 47% sisanya ada 53% tidak menyukai konsumsi buah dan sayur.

2. Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain cross-sectional. PPenelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Sibolga pada Juni 2016 - Maret 2017. Populasi penelitian ini adalah remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga yang berjumlah 449 siswi pada tahun 2016. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Sampel diambil kelas X, XI, XII secara seimbang atau sebanding agar memperoleh sampel representatif agar sampel benar-benar dapat mewakili dari seluruh populasi. Penarikan sampel dari masing-masing kelas dilakukan secara acak sederhana (*simple random sampling*) dengan teknik acak sederhana. Sampel minimal dalam penelitian ini adalah 90 sampel.

Pengumpulan data primer meliputi karakteristik responden menurut umur, kebiasaan makan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner pertanyaan, dan *food recall*, serta data status gizi dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan siswi. Data karakteristik individu (nama, tempat dan tanggal lahir, usia) diperoleh dengan wawancara langsung

dengan alat bantu kuesioner, data antropometri remaja untuk mengukur berat badan menggunakan timbangan injak yang mempunyai kapasitas 120 kg dan alat ukur tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Data kebiasaan makan diperoleh melalui alat bantu kuesioner *food recall* 24 jam untuk melihat asupan gizi remaja putri. Data *body image* diperoleh dengan wawancara langsung menggunakan alat bantu kuesioner melalui metode *Figure Rating Scale* (FRS). Analisis data secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi dengan melihat persentase dari dara tersebut dengan bantuan *software* computer.

3. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki kebiasaan makan tidak baik hanya sebesar 2,2%, berdasarkan pengisian kuesioner frekuensi makanan, siswi yang memiliki kebiasaan makan tidak baik yaitu tidak pernah sama sekali melakukan sarapan pagi, frekuensi makan hanya satu kali dalam sehari, selain itu konsumsi makanan yang tidak beragam.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Siswi SMK Negeri 2 Sibolga

Kebiasaan Makan	Jumlah	Persentase
Baik	88	97,8
Kurang Baik	2	2,2
Total	**90**	**100**

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar siswi mengkonsumsi jenis makanan yang tidak beragam yaitu sebanyak 63,3%. sebagian siswi menganggap sayuran dan buah bukan kebutuhan makanan yang wajib dipenuhi, selain itu sebagian siswi lain mengonsumsi sayur dan buah, jika hanya tersedia saja. Padahal seharusnya, mengonsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan dalam setiap kali makan. Ini dikarenakan sayur dan buah mengandung serat yang tinggi, sehingga sangat baik untuk orang yang mengalami berat badan lebih.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Siswi SMK Negeri 2 Sibolga

Jenis Makanan	Jumlah	Persentase
Tidak Beragam	57	63,3
Beragam	33	36,7
Total	**90**	**100**

Kecukupan gizi siswi dilihat berdasarkan kecukupan energi, kecukupan protein dan kecukupan lemak, kecukupan karbohidrat kemudian dikelompokkan menurut umur dan

dikategorikan menjadi dua kategori yaitu tidak sesuai AKG (Lebih : 110% AKG dan kurang : <80% AKG) dan sesuai AKG (Baik: 80-110% AKG).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecukupan Energi, Kecukupan Protein, Kecukupan Lemak, dan Kecukupan Karbohidrat Siswi SMK Negeri 2 Sibolga

Kecukupan Gizi	Jumlah	Persentase
Energi		
Tidak Sesuai AKG	86	95,6
Sesuai	4	4,4
Total	**90**	**100**
Protein		
Tidak Sesuai AKG	64	71,1
Sesuai	26	28,9
Total	**90**	**100**
Lemak		
Tidak Sesuai AKG	79	87,8
Sesuai	11	12,2
Total	**90**	**100**
Karbohidrat		
Tidak Sesuai AKG	82	91,1
Sesuai	8	8,9
Total	**90**	**100**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,7% orang siswi memiliki *body image* negatif, dan sebanyak 43,3% siswi memiliki *body image* positif. Banyak siswi yang berpersepsi negatif karena banyak yang sudah memiliki status gizi normal namun merasa tubuhnya kurus.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Body Image* Siswi SMK Negeri 2 Sibolga

Body Image	Jumlah	Persentase
Positif	39	43,3
Negatif	51	56,7
Total	**90**	**100**

Diketahui dari tabel 7 bahwa siswi yang berstatus gizi kurus dan obesitas mempunyai frekuensi yang sama yaitu 5,6%. Sedangkan siswi yang berstatus gizi normal sebanyak 74,4% dan berstatus gizi gemuk sebanyak 14,4%. Siswi yang berstatus gizi

gemuk dan obesitas memiliki gaya hidup kurang beraktivitas fisik sedangkan siswi yang berstatus gizi kurus dikarenakan asupan gizi yang kurang.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi SMK Negeri 2 Sibolga

Status Gizi	Jumlah	Persentase
Kurus	5	5,6
Normal	67	74,4
Gemuk	13	14,4
Obesitas	5	5,6
Total	**90**	**100**

4. Pembahasan

Gambaran Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Jumlah Makanan

Gambaran kebiasaan makan siswi berdasarkan hasil penelitian di SMK Negeri 2 Sibolga, dari 90 siswi hanya 2,2% yang memiliki kebiasaan makan kurang baik, selebihnya sudah memiliki kebiasaan makan yang baik. Sebagian besar remaja di SMAN 2 Kota Kupang memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu 84% (Pantaleon, 2019). Namun, penelitian ini berbanding terbalik penelitian Doloksaribu (2019) yang menunjukkan kebiasaan makan baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam lebih sedikit yaitu 44,4%. Jumlah konsumsi yang tidak baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam diakibatkan karena tidak seimbangnya antara konsumsi sumber karbohidrat, protein, sayur dan buah sehari-harinya. Hal ini menunjukkan tindakan remaja terhadap konsumsi makanan berbeda-beda. Remaja telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disenangi. Pada masa remaja kebiasaan makan telah terbentuk.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa makanan pokok yang sering dikonsumsi sebagian besar adalah nasi. Hal ini dikarenakan nasi masih menjadi makanan pokok utama di sebagian besar wilayah Indonesia dan dikonsumsi lebih dari satu kali dalam sehari. Dari hasil pengamatan pada saat penelitian menunjukkan bahwa remaja suka sekali jajan. Jenis *snack* yang dikonsumsi adalah kue-kue yang rasanya manis dan permen. Sedangkan golongan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin jarang dikonsumsi. Namun ada juga siswi yang tidak pernah mengonsumsi jajanan camilan/*snack*, hal ini dikarenakan mereka memang tidak suka dengan camilan. Seluruh remaja mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok. Nasi

dikonsumsi dengan frekuensi lebih dari 1x setiap harinya. Hasil ini berhubungan dengan sumber mata pencaharian penduduk Bolaang Mongondow Utara, dimana mayoritas pekerjaan penduduk (60%) mengandalkan sektor pertanian dan kelautan (Mokoginta, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa jenis makanan yang dikonsumsi siswi sebagian besar adalah tidak beragam sebanyak 63,3%, sedangkan konsumsi makan beragam hanya 36,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar makanan yang dikonsumsi siswi belum beragam karena tidak mengonsumsi sayur ataupun buah setiap harinya. Hal ini dikarenakan, sebagian siswi menganggap sayuran dan buah bukan kebutuhan makanan yang wajib dipenuhi, selain itu sebagian siswi lain mengonsumsi sayur dan buah, jika hanya tersedia saja. Padahal seharusnya, mengonsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan dalam setiap kali makan. Ini dikarenakan sayur dan buah mengandung serat yang tinggi, sehingga sangat baik untuk orang yang mengalami berat badan lebih.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kecukupan energi siswi SMK Negeri 2 Sibolga sebagian besar tidak sesuai AKG sebanyak 95,6%. Energi merupakan kebutuhan gizi utama manusia, karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi sesuai dengan dibutuhkan tubuh, maka kebutuhan gizi lain juga tidak terpenuhi seperti protein dan mineral.

Belum tercukupinya asupan energi pada remaja putri dikarenakan sebagian kecil remaja putri mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara dengan siswi yang menunjukkan bahwa pada umumnya siswi sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut kegemukan. Kebiasaan makan remaja rata-rata tidak lebih dari 3 kali sehari, bahkan ada yang makan hanya 2 kali sehari. Ketakutan akan menjadi gemuk menyebabkan remaja melewatkan waktu makan dan perilaku ini dianggap sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan.19 Selain makan malam, remaja juga sering melewatkan waktu makan pagi (sarapan).

Konsumsi protein sebagian besar siswi berada pada kategori tidak sesuai AKG yaitu sebanyak 71,1%. Penelitian ini sejalan dengan Sofiatun (2017) sebanyak 87,8% remaja di Pulo Barrang Lompomakassar memiliki konsusi protein yang kurang.. Konsumsi protein sangat dibutuhkan oleh tubuh khususnya remaja karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat.Sehingga membutuhkan asupan protein yang cukup. Kurangnya asupan protein dalam waktu yang lama akan menyebabkan penyakit KEP dan status gizi kurang. Kekurangan protein akan berdampak terhadap pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas

dan daya kerja merosot . Konsumsi makan akan berkaitan dengan penyakit yang akan dialami oleh individu tersebut (Susanti, 2020).

Asupan karbohidrat siswi berdasarkan hasil penelitian yang paling banyak adalah tidak sesuai AKG sebanyak 91,1%. Berdasarkan hasil wawancara dari lembar *food recall* 1x24 jam, diketahui bahwa asupan karbohidrat responden sebagian besar berasal dari konsumsi nasi. Selain itu asupan karbohidrat responden juga diperoleh dari konsumsi makanan olahan lainnya seperti mie, roti, dan sebagainya. Salah satu fungsi karbohidrat adalah sebagai penghemat protein, yaitu bila karbohidrat makanan tidak mencukupi, maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhn energi tubuh dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai pembangun .

Asupan lemak siswi berdasarkan hasil penelitian menunjukkan separuh dari siswi memiliki asupan lemak tidak sesuai AKG sebanyak 87,8%. Berdasarkan hasil penelitian dari lembar *food recall*, diketahui bahwa asupan lemak responden sebagian besar berasal dari makanan yang digoreng dengan lemak atau minyak, yaitu goreng-gorengan. Selain itu asupan lemak responden juga berasal dari konsumsi daging, telur, susu, dan kacang-kacangan. Tubuh manusia membutuhkan lemak makanan dan asam lemak esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan yang normal (Savitri, 2015). Hasil penelitian Sugiarto (2019) menunjukkan bahwa anak yang memiliki status gizi yang kurang cenderung terkena diare dibandingkan status gizi baik.

Gambaran *Body Image*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lebih banyak siswi yang memiliki *body image* negatif, yaitu sebesar 56,7%. Penelitian yang dilakukan di Jakarta juga menunjukkan bahwa sebanyak 52,9% mengalami distorsi *body image* (Savitri, 2015). Penelitian Sahputri (2015) juga menujukkan sebanyak 52,5% remaja putri di SMA Negeri 3 Cimahi memiliki persepsi body yang negatf. Hal ini menunjukkan masih banyak siswi yang memiliki *body image* negatif. Penelitian (Widianti, 2016) menunjukkan sebanyak 40,3% remaja putri di SMA Theresiana Semarang tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, ada yang mengganggap tubuhnya terlalu gemuk dan terlalau kurus. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun subjek telah mempunyai tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya.

Berdasarkan hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa bagi individu yang masih berusia remaja faktor body image merupakan salah satu faktor penting yang mendapatkan perhatian cukup banyak. Seperti terlihat dalam setiap usia perkembangan remaja, body image para remaja putri ini cenderung negatif.

Remaja putri awal melalui tahapan pubertas yang disertai dengan peningkatan berat badan. Selain peningkatan berat badan, tahapan lain yang dialami oleh remaja putri adalah body image yang negatif dan memiliki keinginan untuk menguruskan berat badan serta melakukan program diet (Issom, 2018). Perempuan pada fase remaja akhir tidak puas dengan bentuk tubuhnya, penampilan yang menarik merupakan hal yang penting, dan berusaha menyesuaikan penampilan tehadap lingkungan sosialnya. Berdasarkan penelitian-penelitian ini dapat disimpulkan bahwa body image merupakan hal yang mendapatkan perhatian cukup serius bagi kalangan remaja.

Menurut Putri (2015) yang meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi siswi di Jakarta didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara body image dengan pola konsumsi siswi. Pola konsumsi yang diteliti yaitu konsumsi asupan energi, protein dan lemak. tidak ada hubungan antara body image terhadap asupan makan dimana menunjukkan semakin negatif persepsi body image remaja maka belum tentu remaja mengurangi konsumsi makannya (Nisa, 2018).

Gambaran Status Gizi

Hasil pengukuran status gizi remaja putri menurut indikator indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), siswi dengan kategori status gizi kurus sebesar 5,6%, gemuk 14,4%, dan obesitas 5,6%. Persentase status gizi gemuk dan obesitas siswi SMK Negeri 2 Sibolga lebih tinggi dibandingkan persentase status gizi gemuk dan obesitas di wilayah Sumatera Utara dan secara nasional juga. Status gizi gemuk dan obesitas pada penelitian ini masih ditemukan dalam jumlah yang cukup besar yaitu 20%. Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan meningkatkan masalah kesehatan.

Status gizi siswa-siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru sangat kurus sebanyak 1%, gizi kurus sebanyak 7% , gizi gemuk sebanyak 23% dan status gizi obesitas sebanyak 10% (Fitriatun, 2019). Siswi dengan status gizi < normal proporsinya lebih tinggi pada kelompok pola makan < 3 kali dalam sehari (35,3%), dibandingkan dengan status gizi < normal pada kelompok pola makan ≥ 3 kali dalam sehari (22%) (Suhartini, 2017).

Status gizi berdasarkan IMT/U merupakan gambaran keadaan gizi masa sekarang. Status gizi kurang dan lebih masih menjadi masalah gizi kesehatan masyarakat. Status gizi yang baik akan menunjang setiap aktivitas dan menjadi salah satu gambaran kesehatan bagi setiap orang terutama bagi remaja.

5. Kesimpulan dan Saran

Kebiasaan makan remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga pada umumnya sudah baik. *Body image* remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga sebagian besar memiliki *body image* negatif. Status gizi remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga sebagian besar tergolong memiliki status gizi normal.

Bagi siswi diharapkan lebih memerhatikan kebiasaan makannya dengan cara menerapkan pola makan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang seperti banyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, membiasakan minum air putih yang cukup dan aman dan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Diharapkan sekolah bekerja sama dengan pihak Puskesmas untuk mengadakan penyuluhan dan edukasi gizi terkait makanan yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi pada usia remaja. Selain itu diadakan juga penyebarluasan informasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal, sehingga siswi tidak salah merepresentasikan status gizinya sendiri, sehingga tidak memiliki persepsi *body image* negatif. Diharapkan juga sekolah berperan dengan beberapa mata pelajaran seperti olahraga dan bimbingan konseling untuk menumbuhkan rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh siswi agar siswi tidak memiliki persepsi *body image* negatif.

Daftar Pustaka

Anggraeni, S. D. (2015). Hubungan Antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Buaton, A. (2019). Pengetahuan Remaja dan Keterpaparan Informasi Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. Contagion :Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health, 2(1), 97–107.

Doloksaribu, L. G. (2019). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Advent Lubuk Pakam. *SSRN Electronic Journal*, *5*(564), 1–19. https://doi.org/10.4324/9781315853178

Fitriatun, E. (2019). Gambaran Status Gizi Siswa Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Issom, F. L., Putra, P. P. C. (2018). Gambaran Body Image Pada Atlet Remaja Di Sekolah Smp/Sma Negeri Ragunan Jakarta. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran*

Psikologi, *7*(1), 36–45. https://doi.org/10.21009/jppp.071.05

Mokoginta, F. S, Manampiring, A. E. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal E-Biomedik*, *4*(2), 1–10.

Nisa, N. C.,Rakhma, L. R. (2018). *Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan The Correlation Of Body Image Perception With Fat Intake And Body Fat Composition In Adolescent Female Man 2 Surakarta Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. *2*, 1–13.

Pantaleon, Maria Goreti. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, *53*(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Putri, A. Y. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 16, Issue 2). https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625

Riset Kesehatan Dasar, (2010). Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan. Jakarta

Riset Kesehatan Dasar, (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan. Jakarta .

Sahputri, L. D. (2015). *Hubungan Antara Status Gizi dan Gambaran Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 3 Cimahi Oleh*. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28934/1/Diza Liane Sahputri-fkik.pdf

Savitri, W. (2015). Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi Sman 63 Jakarta Tahun 2015. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 16, Issue 2). https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625

Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalia, Y. (2015). Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal FK*, *2*(2), 1–14.

Siregar, Putra Apriadi. 2019. “Evaluasi Sistem Informasi Kesehatan Puskesmas Kota Matsum Di Medan Menggunakan Pendekatan Instrumen Health Metrics Network.” Contagion 1(1):42–53.

Siregar, P. A. (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi

Masyarakat Pesisir Kota Medan. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 2(1), 1–8.

ofiatun, T. (2017). Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuandan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompomakassar. *Palliative Care Research*, *25*(1), 9–14. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.04.009.

Sugiarto. (2019). Faktor Risiko Kejadian Diare Pada Balita. Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health, 1(1), 21–31.

Suhartini, Ahmad. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Padasiswi Kelas Viismpn 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *Jurnal Medikes*, *5*(1), 72–82.

Susanti, N. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 2(1), 43–52.

Weni, L. (2019). Determinan Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Akseptor KB Aktif di Puskesmas Pedamaran. Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health, 1(1), 9–16.

Widianti, N., Kusumastuti, A. C. (2016). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*, *1*(1), 398–404. https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.379